

¿Qué es un plan de cuidado personal?

♦ Es una forma de que usted se involucre más en las decisiones referentes a su salud y tratamientos actuales. Las decisiones sobre sus tratamientos se toman **con usted** y están basadas en **objetivos que son importantes para usted**.

Qué es lo que puede hacer para que el plan funcione lo mejor posible para usted.

♦ **Pregunte.** Sus tratamientos para el cuidado de su salud pueden tener éxito. Si hace preguntas, su prestador de servicios va a conocerlo mejor y podrá considerar otras alternativas de tratamiento. **Pregunte acerca de su FE y revea su medicación.**

♦ **Hable** acerca de lo que funciona y no funciona en su plan de tratamiento. Usted es el que mejor sabe qué es lo más beneficioso de sus planes de tratamiento. Convérselo.

♦ **Vaya a sus citas de control,** porque son para que usted y su proveedor de servicios de salud puedan rever el plan y hacer ajustes. Si necesita que lo atiendan antes, llame y pida una cita. No espere.

Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) - Metas personales de estilo de vida

Estas metas lo ayudarán a lograr y mantener el control de los síntomas relacionados con la ICC. Trate de cumplirlas:

♥ Voy a **tomar mi medicación como se me indicó** todos los días y a seguir mi plan de tratamiento.



♥ Voy a seguir un **plan de comidas saludables** y **limitar la sal.**



♥ Voy a **pesarme todos los días** y hacerle saber a mi médico si en 3 o 4 días aumenté más de **5 lbs. (10 kg.)**.



♥ Voy a **caminar 20 minutos** o más casi todos los días.

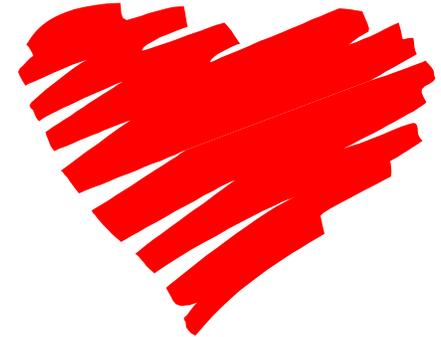


♥ Voy a **dejar de fumar.**



Cómo mantenerse saludable si tiene

CARDIOPATÍA CORONARIA



para pacientes con INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Una guía para ayudarlo a usted y a su prestador de servicios de salud a mejorar su salud a través de ...

♥ EDUCACIÓN

- ♥ METAS DE ESTILO DE VIDA
- ♥ SEGUIMIENTO PLANIFICADO

Lleve esta guía a su próxima cita médica.

¿Qué es la insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)?

Es cuando el músculo del corazón se debilita o endurece. Un corazón debilitado o endurecido no puede bombear sangre con el oxígeno suficiente para cubrir las necesidades del cuerpo.

¿Cuáles son las causas de la ICC?

- ♥ Cardiopatía coronaria
- ♥ Ataque cardíaco anterior
- ♥ Enfermedades del músculo cardíaco
- ♥ Presión arterial alta
- ♥ Diabetes
- ♥ Válvulas cardíacas enfermas
- ♥ Alcoholismo o tabaquismo

¿Cómo se diagnostica la ICC?

♥ Con un ecocardiograma, que es ultrasonido del tórax. A través de ondas sonoras, se ve su corazón. Mide si bombea bien, o sea su fracción de eyección (FE).

Otras pruebas útiles para evaluar la insuficiencia cardíaca congestiva

- ♥ Electrocardiograma
- ♥ Examen físico y radiografía de tórax
- ♥ Prueba cardiovascular de esfuerzo
- ♥ Tomografía nuclear y cateterización

Signos y síntomas de la ICC

Los pacientes con insuficiencia cardíaca pueden tener uno o más de los siguientes síntomas:

1. Falta de aliento a la menor actividad o sin hacerla
2. Pies, tobillos y piernas hinchados



3. Sensación de cansancio o agotamiento



4. Aumento de peso por retención de líquido
5. Congestión pulmonar
6. Tos, respiración ruidosa, mareos
7. Pérdida del apetito

¿Conoce su fracción de eyección?



♥ La FE mide si su corazón está bombeando bien. Con cada latido, el corazón debe eyectar (eliminar por bombeo) por lo menos la mitad de la sangre que tiene adentro.

♥ En general, las personas con un **corazón sano** tienen una **FE de 50% or más**, y las personas con **ICC**, una **FE de 40% o menos**.

Medicaciones que controlan la ICC

La mayoría de las personas con ICC, y especialmente las que tienen una **FE baja**, deben tomar un inhibidor ACE y un Beta bloqueante, si los toleran. Estas medicaciones pueden **extender** y **mejorar** su calidad de vida.

♥ **Los inhibidores ACE** abren sus arterias y facilitan el bombeo del corazón.

♥ **Los Beta bloqueantes** reducen la frecuencia cardíaca y la fuerza de contracción, de modo que el corazón trabaja menos.

Otras medicaciones que puede recibir

♦ **Diuréticos:** eliminan el exceso de líquido

♦ **Compuestos digitálicos:** hacen que la frecuencia cardíaca sea más fuerte y regular.

♦ **Aspirina (1):** tomada diariamente, reduce el riesgo de ataque cardíaco o cerebral.

¡**RECUERDE!!** Siempre llame a su médico o enfermera antes de tomar medicación de venta libre y siga su tratamiento médico.

